



Vanhemmuus voimavarana: Arvostava silmä -harjoitus

Menetelmä: Liikunta.

Tavoitteet: Synnyttää luonnollista kiitollisuutta eri asioita kohtaan ja sallia itselleen hyvistä asioista nauttiminen. Lapsen kanssa yhdessä tekeminen.

Kesto: 45 min.

Ryhmäkoko: 10-20 osallistujaa, vanhemmat lasten kanssa.

Materiaalit: Kynä ja paperia, jokaiselle lapselle oma suurennuslasi tai luuppi.

Tila: Metsä.

Muuta: Arvostavan suhtautumistavan turvin on paljon helpompi tulla toimeen monenlaisten ihmisten kanssa. Se tarkoittaa suhtautumistapaa, jolla teemme vuorovaikutuksen itsellemme paljon helpommaksi ja miellyttävämmäksi. Voimme esimerkiksi pyrkiä näkemään vihaisessa työkaverissa sen kauneuden, joka ei ehkä juuri nyt ole läsnä, mutta joka tässä ihmisessä parhaimmillaan on.

Toteutus:

1. Ohjaaja lähtee ryhmän kanssa ulos metsään. Tutkimusten mukaan luonnon läheisyys elinympäristössä vähentää sairastavuutta ja lisää onnellisuutta. Luonnon näkeminen, kokeminen ja aktiivinen luonnossa tekeminen lisäävät tutkimusten mukaan ihmisten hyvinvointia monella tapaa. Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset tulevat nopeasti ja pysyvät pitkään. Luonto ja metsä erityisesti on toimintaympäristönä innostava ja harjoittaa mm. motoriikkaa monipuolisesti.
2. Tutkitaan ympäristöä, elämää ja elinpiiriä arvostavalla silmällä. Löydetään itsestä, ympäristöstä, läheisistä ja elämästäsi ne hyvät asiat, joiden halutaan siinä säilyvän. Metsälenkin aikana jokainen listaa näitä asioita ja täydentää listaa aina, kun huomaa asioita, joita arvostaa ja joista on kiitollinen. Metsässä vanhemmat tutkivat yhdessä lapsen kanssa

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

sieltä löytyviä mielenkiintoisia asioita luupilla ja kirjaavat myös lasten löytämiä hyviä asioita ylös. Lapsen iästä riippuen häntä voi myös haastatella ja kysellä mistä asioista lapsi on elämässään kiitollinen.